



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

К 70-летию факультета физической культуры

Гомель
2019

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

К 70-летию факультета физической культуры

Сборник научных статей

Электронное научное издание

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2019

ISBN 978-985-577-571-4

УДК 796(082)

Физическая культура и спорт в современном мире : к 70-летию факультета физической культуры [Электронный ресурс] : сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол. : Г. И. Нарскин (гл. ред.) [и др.]. – Электрон. текст. дан. (7,98 МБ). – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – Систем. требования: IE от 11 версии и выше или любой актуальный браузер, скорость доступа от 56 кбит. – Режим доступа : <http://conference.gsu.by>. – Заглавие с экрана.

ISBN 978-985-577-571-4

В статьях сборника представлены результаты теоретических исследований и экспериментальной работы в области педагогической науки, физического воспитания и спорта; раскрываются педагогические, психологические, медико-биологические, социально-экономические и нормативно-правовые аспекты физической культуры, спорта и туризма, приводятся примеры использования новых технологий обучения в физическом воспитании, практике подготовки спортсменов.

Предназначен для специалистов в области физической культуры и спорта, спортивной медицины, биохимии, физиологии, преподавателей учреждений высшего образования, научных работников, тренеров и спортсменов.

Сборник издается в соответствии с оригиналом, подготовленным редакционной коллегией при участии издательства.

Редакционная коллегия:

Г. И. Нарскин (гл. редактор), С. В. Севдалев (зам. гл. редактора),
А. С. Малиновский (отв. редактор), Е. В. Осипенко (отв. секретарь),
Е. П. Врублевский, С. В. Шеренда, К. К. Бондаренко, В. Н. Старченко

Рецензенты:

канд. пед. наук С. А. Володкович,
канд. пед. наук В. Н. Дворак

ГГУ имени Ф. Скорины
246019, Гомель, ул. Советская, 104,
тел. (232) 50-49-03, 60-20-42
<http://www.conference.gsu.by>

© Учреждение образования «Гомельский
государственный университет
имени Франциска Скорины», 2019

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ СРЕДСТВ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

¹Н. В. Ключко, ²Т. Ю. Логвина, канд. пед. наук, доцент

¹Учреждение образования «Полесский государственный университет», Пинск, Беларусь,
natikklo4ko@mail.ru

²Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической
культуры», Минск, Беларусь, tanyalogvina@tut.by

Статья посвящена способам применения основных средств фитбол-аэробики в детском фитнесе. Систематизированы группы физических упражнений для занятий фитбол-аэробикой с детьми дошкольного возраста. Для каждой группы физических упражнений приведены возможные способы выполнения упражнений в детском фитнесе: гимнастические, строевые, основные, их разновидности, исходные положения, способы выполнения, выбор упражнений по анатомическому признаку, признаку применения гимнастических предметов и снарядов для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания в работе с детьми дошкольного возраста.

Введение. Авторы теории и методики физической культуры (Ю.Ф. Курамшин, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов) и теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста (А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева, Т. И. Осокина, Э. Я. Степаненкова и др.) традиционно различают 3 группы средств: физические упражнения, оздоровительные силы природы (естественные факторы внешней среды), гигиенические факторы. Физические упражнения являются основным специфическим средством физического воспитания, обеспечивают многогранное влияние на развитие детей дошкольного возраста. В учреждения дошкольного образования широко внедряются разные современные формы и средства физической культуры, апробируются новые педагогические технологии всестороннего развития детей в процессе реализации двигательной активности. В исследовании осуществлена попытка систематизации средств физической культуры в процессе внедрения детского фитнеса в содержание физического воспитания.

Цель исследования – обосновать возможность применения средств фитбол-аэробики в работе с детьми дошкольного возраста для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач в работе с детьми дошкольного возраста.

Материалы и методы исследования. В исследовании проанализировано содержание физического воспитания в соответствии с учебной программой дошкольного образования и программой дополнительных образовательных услуг на занятиях детским фитнесом с детьми 4-6 лет; применены методы теоретического анализа, обобщения и систематизации полученных данных и анализа научно-методической литературы.

Результаты исследования. В литературе существует много разных способов классификации средств физической культуры. Для систематизации средств детского фитнеса больше других подходит классификация, предложенная Е.Г. Сайкиной, в которой автор выделяет следующие средства фитбол-аэробики: гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, основные (базовые) движения аэробики и их соединения в блоки и комбинации, танцевальные упражнения и элементы ритмики, хореографии и современных танцев, упражнения лечебной физической культуры, подвижные и музыкальные игры и эстафеты, упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры [1].

Наиболее обширную группу физических упражнений, по мнению Б.А. Ашмарина, составляют *гимнастические упражнения* - искусственно созданные движения с избирательным воздействием на строение и функции организма, отличаются красотой и координационной сложностью двигательных действий [2]. В физическом воспитании детей дошкольного возраста гимнастические упражнения представлены основной гимнастикой, авторы А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Э.Я. Степаненкова к основной гимнастике относят строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие упражнения [3,4].

Строевые упражнения представляют собой совместные или индивидуальные действия в строю. Оздоровительные задачи применения строевых упражнений в детском фитнесе связаны с нормализацией функций центральной нервной системы (стимулирование процессов торможения), с формированием представления о правильной осанке; образовательные – умением ритмично выполнять разные виды строевых упражнений, изменять темп и способ передвижений, ориентироваться в пространстве при перестроениях, согласовывать свои действия со сверстниками, увеличить словарный запас; воспитательные задачи – воспитание дисциплинированности, организованности, ответственности, развитие памяти, внимания и др.

В детском фитнесе при выполнении строевых упражнений фитбол применяют для ориентира, различают следующие виды: *строевые приемы* («Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку – рассчитайся!» «На первый-второй – рассчитайся!»); повороты на месте: «Нале-во!», «Напра-во!», «Кру-гом!» – при повороте фитбол располагается справа, слева, за спиной; *размыкания и смыкания* (в шеренге: приставными шагами на вытянутые в стороны руки, фитбол в левой (правой) кисти, хват за «рожки», в колонне руки с фитболом вперед); *построения и перестроения* (построение в различные виды строя – шеренгу, колонну, круг; перестроения из колонны в пары, четверки прохождением через центр зала и расхождения направо и налево с расположением фитболов для ориентировки); *передвижения* (по диагонали, кругу, по точкам и границам зала).

Основными называют движения, которые дети выполняют в процессе жизнедеятельности, к ним относят ходьбу, бег, прыжки, броски, лазание [3,4]. Оздоровительные задачи направлены на расширение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма (нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательного аппарата); образовательные задачи формируют двигательные стереотипы движений в повседневной жизни, воспитание физических качеств и двигательных способностей, формирование знаний о различных способах передвижения, расширение словарного запаса; воспитательные задачи – воспитание настойчивости, целеустремленности, выдержки; развитие памяти, внимания, воображения и др.

Ходьба повышает активность функционирования кардиореспираторной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата, обменные процессы, представляет сложнокоординационное движение, включает в деятельность более половины мышц туловища. На занятиях фитбол-аэробикой применяются разновидности ходьбы: *на месте* – обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, с закрытыми глазами, сгибая голень назад, с различным положением фитбола (вверх, вперед, за спину, за голову, на голову, к груди, под правой или левой рукой, в правой или левой кисти, с передачей/передавая из одной руки в другую и обратно, вокруг себя, с вращением пальцами кисти); *в движении вокруг себя*: в ходьбе на носках, пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, с закрытыми глазами, сгибая голень назад, с различным положением фитбола (вверх, вперед, за спину, за голову, на голову, к груди, под правой или левой рукой, в правой или левой кисти, с вращением пальцами кисти);

– *в движении* – обычная, на носках, пятках, внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен, широким шагом, приставным шагом (в стороны, вперед), в полуприседе, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами, спиной вперед с различным положением фитбола (вверх, вперед, за спину, за голову, на голову, к груди, под правой или левой рукой, в правой или левой кисти, с передачей (передавая из

одной руки в другую и обратно, вокруг себя, с вращением пальцами кисти), с отведением фитбола назад на каждый шаг, сжимая фитбол ладонями; в полуприседе и приседе прокатывая фитбол ладонями спереди, сбоку, «змейкой» между предметами, спиной вперед; с координацией движений фитбола и ног; с остановкой в определенной позе (присед, ладони на фитбол, сед на фитболе); с поворотом на 180° , 360° изменяя положение фитбола во время поворота (вверх, к груди, вперед, на голову); в чередовании с другими движениями: прыжком с поворотом 180° ; с изменением направления (после седа на фитболе, приседа, ладони на фитбол) [5].

Бег оказывает более выраженное влияние на функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем организма, способствует развитию быстроты, выносливости, координации движений, воспитывает настойчивость, выдержку и др. Разновидности бега с фитболом: *на месте* – обычный, сгибая голень назад, с высоким подниманием колен, прямых ног вперед, с отведением прямых ног в стороны с различным положением фитбола (вверх, вперед, за спину, к груди, под правой или левой рукой, в правой или левой кисти); *в движении* вокруг себя, сгибая голень назад, с высоким подниманием колен, подниманием прямых ног вперед, отведением прямых ног в стороны с различным положением фитбола (вверх, вперед, за спину, к груди, под правой или левой рукой, в правой или левой кисти); *в движении* – обычный, сгибая голень назад, широким шагом, прямым, боковым галопом, с высоким подниманием колен, спиной вперед, «змейкой» между предметами, с подниманием прямых ног вперед, с отведением прямых ног в стороны с различным положением фитбола (вверх, вперед, за спину, к груди, под правой или левой рукой, в правой или левой кисти); с поворотами на 180° и 360° ; прыжком с поворотом 180° ; в различном темпе; с изменением направления (после седа на фитболе, приседа, ладони на фитбол).

Прыжки оказывают влияние на опорно-двигательный аппарат, нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы, вырабатывают сложную координацию движений, воспитывают смелость и решительность. Разновидности прыжков в детском фитнесе: *на месте* – фитбол в руках, на двух ногах, на одной, ноги вместе-ноги врозь, ноги вместе-ноги врозь правой (левой), ноги врозь-ноги скрестно; с поворотом влево (вправо), кругом, на 360° ; фитбол в ногах: на двух ногах, вперед-назад, влево-вправо, вперед-назад-влево-вправо, по два подскока; с поворотом влево (вправо), кругом; с поворотом вокруг себя; сидя на фитболе: на двух ногах, на одной ноге, вторая вперед, ноги вместе-ноги врозь, ноги вместе-ноги врозь правой (левой), ноги врозь-ноги скрестно; с поворотом влево (вправо), с поворотом вокруг себя; *в движении* – фитбол в руках: на двух ногах, на одной ноге, ноги вместе-ноги врозь, ноги вместе-ноги врозь правой (левой), ноги врозь-ноги скрестно; спиной вперед, правым (левым) боком; с заданием (на двух ногах и по сигналу на месте с поворотом кругом и т.д.), фитбол в ногах, на двух ногах; спиной вперед, правым (левым) боком; с заданием (на двух ногах и по сигналу на месте с поворотом вокруг себя, спиной вперед и т.д.); сидя на фитболе: лицом вперед, правым (левым) боком, перепрыгивая через преграды (веревка, гимнастическая палка, обруч), между предметами.

Броски способствуют укреплению мышц рук, плечевого пояса, спины, воспитанию глазомера, меткости, ориентировки в пространстве, ловкости.

Упражнения с фитболом – прокатывание из различных исходных положений (в седе – партнеру двумя (одной) ладонями (кисти на фитболе, с боку (пальцы вниз, внутрь), в полуприседе и приседе с различным положением ладоней, спиной вперед; лежа на животе; упоре на коленях, головой; стоя носком, подошвой, внутренней стороной стопы; прокатывание по гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейке стоя сбоку, скамейка между ног с различным положением ладоней; по наклонной скамейке вверх и вниз; броски фитбола двумя руками снизу вперед и вверх, от груди двумя руками вперед, двумя руками из-за головы, одной рукой сбоку; броски в цель (горизонтальную, вертикальную); подбрасывание и ловля в различных и.п. (в стойке, в стойке на коленях, седе на пятках, седе ноги врозь, сидя «по-турецки», лежа на спине), с хлопками, поворотом; ловля фитбола после отскока в различных и.п. (в стойке, в стойке на коленях, седе на пятках, седе ноги врозь,

«сидя по-турецки»), с хлопками, поворотом; подбрасывание и ловля фитбола после отскока (в стойке, в стойке на коленях, седе на пятках, седе ноги врозь, «сидя по-турецки»), с хлопками, поворотом; перебрасывание партнеру от груди, в пол, ладонями снизу вверх, из различных и.п. (в стойке, в стойке на коленях, седе на пятках, седе ноги врозь, «сидя по-турецки»); отбивание мяча о пол двумя (одной, поочередно) руками на месте (в стойке, в стойке на коленях) и в движении.

Общеразвивающие и специальные упражнения – упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц. Оздоровительные задачи – расширение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; образовательные задачи – обучение выполнению двигательных действий разными способами; воспитание физических качеств и двигательных способностей, расширение словарного запаса; воспитательные задачи – воспитание настойчивости, развитие памяти, внимания, воображения и др.

В процессе выполнения упражнений различают *одиночные* упражнения: и.п. – сед на фитболе, руки на пояс. 1 – наклон головы влево, 2 – и.п., 3 – наклон головы вправо, 4 – и.п.; *в парах*: и.п. – первый: широкая стойка, фитбол вверх; второй: широкая стойка, руки вверх. 1 – первый: наклоняясь вперед, передать фитбол партнеру; второй: наклоняясь вперед, взять фитбол, 2 – первый: широкая стойка, руки вверх; второй: широкая стойка, фитбол вверх; *в кругу*: и.п. – сед на фитболе, взяться за руки. 1 – пальцы ног в стороны, 2 – и.п.; *в колоннах, шеренгах*.

В детском фитнесе упражнения можно систематизировать *по анатомическому признаку*: для мышц шеи: и.п. – сед на фитболе, руки на пояс. 1-2 – круговые движения головой влево, 3-4 – то же вправо; для мышц плечевого пояса и рук (сидя на фитболе. с фитболом): и.п. – сед на фитболе, руки к плечам. 1 – руки вперед, ладони вниз, пальцы врозь, 2 – и.п.; и.п. – узкая стойка, фитбол вниз. 1 – фитбол вперед, 2 – фитбол к груди, 3 – фитбол вверх, 4 – и.п.; для мышц туловища (сидя на фитболе. с фитболом): и.п. – сед на фитболе, руки перед грудью. 1 – наклон влево, 2 – и.п., 3 – наклон вправо, 4 – и.п.; и.п. – широкая стойка, фитбол вперед. 1 – поворот туловища налево, 2 – и.п., 3 – поворот туловища направо, 4 – и.п.; для мышц ног и пояса нижних конечностей (сидя на фитболе. с фитболом): и.п. – сед на фитболе, руки на пояс. 1-2 – выпрямить ноги, прокатывая фитбол назад, 3-4 – и.п.; и.п. – широкая стойка, фитбол вниз. 1 – полуприсед, фитбол вперед, 2 – и.п.; *по исходным положениям* – из стоек: и.п. – широкая стойка, фитбол вниз. 1 – круг фитболом влево, 2 – круг руками вправо; из седов: и.п. – сед, фитбол на бедра. 1 – наклон касаясь пальцев стоп, 2 – и.п.; и.п. – сед на фитболе. 1 – руки через стороны вверх, посмотреть на кисти, 2 – и.п. приседов: и.п. – присед, ладони на фитбол. 1-2 – прокатить фитбол вперед 3-4 – прокатить фитбол в и.п., из упоров: и.п. – упор лежа на бедрах. 10 разноименных движений ногами вверх-вниз: из положений лежа на опоре: на спине (и.п. – лежа на спине, фитбол вперед. 1 – согнуть руки, 2 – и.п.; и.п. – лежа на спине, руки за голову. 1 – пальцы стоп на себя, разгибание стопы, 2 – пальцы стоп от себя, сгибание стопы); на животе (п.п. – лежа на животе, фитбол в ногах. 1 – сгибая ноги, фитбол назад, 2 – и.п.); на боку (И.п. – лежа на левом боку, фитбол в ногах. 1 – поворот фитбола вправо, 2 – и.п., 3 – поворот фитбола влево, – и.п.); из положений лежа на фитболе: лежа животом на фитболе: и.п. – лежа животом на фитболе, руки в упоре. 1 – левую руку в сторону, 2 – левую руку за спину, 3 – левую руку в сторону, 4 – и.п., 5-8 – то же с правой руки; и.п. – лежа животом на фитболе. 1 – прыжком ноги вместе, 2 – прыжком и.п.; лежа спиной на фитболе: и.п. – лежа спиной на фитболе. 1 – левую вперед-книзу, 2 – и.п., 3-4 – то же с другой ноги; лежа боком на фитболе: и.п. – лежа левым боком на фитболе. 1 – правую в сторону, 2 – и.п.; *по видовому признаку и характеру физического упражнения* – *дыхательные* (статические: и.п. – лежа на спине, фитбол на животе. 1 – глубокий вдох носом «надувая» живот, 2 – выдох ртом «сдувая» живот; динамические: и.п. – упор стоя на фитбол. 1 – глубокий вдох носом, 2 – нажимая ладонями на фитбол,

выдох через рот); *на координацию движений*: и.п. – сед на фитболе, руки к плечам. 1 – левую руку в сторону, 2 – и.п., 3-4 – то же с правой руки; *на осанку*: и.п. – лежа животом на фитболе, руки в упоре. 1 – руки к плечам, 2 – и.п.; *на равновесие*: и.п. – стойка на левой, правую согнуть вперед на фитбол. 1 – выпрямить ногу, прокатывая фитбол вперед, 2 – и.п.; *на сопротивление*: и.п. – узкая стойка, фитбол перед грудью. 1 – сжать фитбол ладонями, 2 – и.п.; *на развитие мелкой моторики*: постукивание кончиками пальцев, ладонями, кулаками, «рисование» на фитболе и др. *По признаку применения гимнастических предметов и снарядов*: без предмета: с предметами: и.п. – сед на фитболе, гимнастическую палку к груди. 1 – палку вверх, 2 – палку на лопатки, 3 – палку вверх, 4 – и.п.; на снарядах: сидя на фитболе: лежа спиной на фитболе; лежа животом на фитболе; в упоре лежа, ноги на фитболе.

Выводы. Фитбол-аэробика является современной, популярной формой детского фитнеса, занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста. Содержание занятий позволяет решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи в соответствии с учебной программой дошкольного образования. Занятия фитбол-аэробикой расширяют возможности применения основных средств физического воспитания. Основные группы физических упражнений дают возможность сформировать базовые двигательные умения у детей от 4 до 6 лет, позволяют совершенствовать функциональные возможности организма, повысить уровень их физической подготовленности, улучшают умственное, нравственное, эстетическое воспитание детей.

В детском фитнесе фитбол может быть использован в качестве *ориентира* при выполнении строевых упражнений (повороты, построения и др.), в подвижных играх и эстафетах (спрятаться, обежать), специальных упражнениях (дотянуться); как *предмет* в упражнениях с прокатыванием, бросками, ловлей, метании, перебрасывании для развития зрительно-моторной и пространственной координации (одновременное воздействие на зрительный и двигательный анализаторы), тактильного чувства (стимулирование кожной чувствительности), проприорецептивного чувства (воздействие на мышечно-суставные ощущения), координации движений; как *препятствие* при перешагивании, перепрыгивании, перекатах (лежа животом, спиной, в седе на фитболе); в качестве *отягощения* в упражнениях с перемещением фитбола в пространстве руками, ногами; как амортизатор в упражнениях на упругость и сопротивление (сжатие фитбола руками, ногами); как *тренажер* для развития равновесия; как массажер различных участков тела (спина, ноги, руки) при выполнении прокатывания, постукивания, вибрационных движений и др.

Список использованных источников

1. Сайкина, Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений / Е.Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004, № 7. – С. 43-46.
2. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина [и др.]; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
3. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. для студентов пед. ин-тов / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1985.– 271 с.
4. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 368 с.
5. Ключко, Н.В. Фитбол-аэробика в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: электронное учебно-методическое пособие / Н.В. Ключко. – Пинск: ПолесГУ, 2018. – 31 с.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ, УЧАЩИХСЯ, СТУДЕНТОВ И ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Aznabaev O. Physical culture and physical education in the university.....	4
Аванесов Э. Ю. Спортсизация физического воспитания школьников. От идеи к практике.....	8
Афонько О. М. Достижение целей образования студентов по дисциплине «Физическая культура» на основе функций системы менеджмента качества.....	11
Баранов Д. В., Мартинович С. В. Повышение уровня выносливости и физической кондиции студентов нетрадиционными средствами и методами.....	18
Борисок А. А. Инновационные технологии на занятиях по физической культуре в учреждении высшего образования.....	22
Босенко А. И., Топчий М. С., Босенко Е. С. Влияние физического воспитания на адаптивные возможности современных подростков 11–12 лет.....	26
Булат Л. М., Фик Л. А., Медражевская Я. А. Какую роль играет спорт в жизни студентов Винницкого национального медицинского университета им. Н. И. Пирогова	31
Буцько А. В. Аналіз скаўтінга як форми павышэння фізічнай і духоўнай культуры моладзі.....	35
Валуев О. С. Тело профессора Доуэля: физический дефицит экзистенциальной культуры студенческой молодежи.....	38
Годлевский П. М., Спринь О. Б., Саратовский О. В. Проблемы физической культуры курсантов Херсонской государственной морской академии и возможности решения.....	43
Демчук Т. С., Милашук Н. С., Шиндина А. В. Фитнес-технологии в физическом воспитании студентов.....	48
Загревская А. И., Галайчук Т. В. Определение биологического возраста студентов с ослабленным здоровьем как фактор повышения мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой.....	52
Иваненко О. А. Занятия пилатесом как средство коррекции физического и функционального состояния женщин 45–50 лет, проживающих в неблагоприятных экологических условиях.....	57
Калиниченко И. А., Латина А. А., Заикина А. Л. Сравнительная оценка способов определения функционально-резервных возможностей организма детей 6–18 лет.....	62
Карасик Д. В., Полякова И. В. Экспериментальное обоснование эффективности программы для старшеклассников «Школа спортивного волонтерства».....	67
Ковалёв А. В., Бондаренко К. К. Влияние физической культуры на формирование профессиональных навыков вокалистов.....	73
Ковальчук О. Г. Уровень физической подготовленности студентов при традиционном методе обучения.....	77
Корельская И. Е., Варенцова И. А. Оценка темперамента и доминирующего типа мотивации в ходе спортивной подготовки у девушек и юношей, проживающих в условиях Крайнего Севера.....	83

Кошман Е. Е., Балеико А. Ю. Состояние физического здоровья детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь.....	86
Кошман М. Г., Иванов С. А. Теоретическое видение модели проектировочных умений будущего учителя физической культуры и здоровья.....	91
Кулакова В. О., Иващенко Т. А. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни молодежи.....	97
Кулакова В. О., Двойникова Е. С. Психолого-педагогические проблемы физического воспитания молодежи.....	101
Купчинов Р. И. Уровень и динамика разносторонней двигательной подготовленности студенток подготовительного учебного отделения за тридцатилетний период: с 1988 по 2018 год.....	106
Медвецкая Н. М. Сравнительный анализ формирования психологических аспектов гендерной культуры студентов университета.....	109
Мядвецкая Н. М. Навукова–метадычныя аспекты фізкультурнай работы з навучэнцамі, якія маюць інтэлектуальную недастатковасць.....	113
Миненок А. А., Кийко Т. Б., Игнатенко С. А. Современные аспекты медико-биологической подготовки студентов факультетов физического воспитания в Законе «О высшем образовании» Украины.....	116
Мороз И. В., Фидирко М. А., Антипова Ж. И. Анализ физической подготовленности студентов–первокурсников.....	121
Ничипорко Н. Н., Величко Е. Б. Условия привлечения студентов к занятиям спортивным волонтерством	126
Ничипорко С. Ф., Ничипорко Н. Н. Приемы повышения интереса к циклу специальных дисциплин у студентов факультета физической культуры.....	130
Павлютина Л. Ю., Мальцева М. Ю. К вопросу о реализации технологий формирования компетенций по элективной дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» в вузе.....	134
Пастухова А. А. Проблемы формирования здорового образа жизни студентов Сибирского государственного университета науки и технологии имени М. Ф. Решетнева	137
Петров П. К. Дистанционные курсы по спортивно-педагогическим дисциплинам в системе подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту.....	139
Приходько В. В., Черниговская С. А., Дзюбенко Н. И. Физкультурная деятельность как главный результат занятий физической культурой.....	146
Саваневский Н. К., Хомич Г. Е. Обеспечение адекватного кровообращения при постуральных воздействиях у девушек с высоким тонусом кровеносных сосудов.....	150
Самойлюк Т. А. Физическая подготовленность студенток к сдаче норм государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.....	155
Соколов Ю. И., Коняхин М. В., Корниенко И. М. Содержание тренировочных нагрузок различной направленности на учебных занятиях по лыжной подготовке в вузе.....	159
Спіцын А. А. Характар узаемасувязі выражанай і слаба выражанай гіпертымічнай акцэнтацыі з паказчыкамі алексітымій і ўзроўнем асіметрыі тэмпературы скуры ў дзяўчат і маладых жанчын.....	163
Старченко В. Н. Динамика успеваемости учащихся лицея МЧС в ходе реализации экспериментального проекта Министерства образования Республики Беларусь.....	168
Старченко В. Н. К вопросу о составе средств физического воспитания.....	173

Столбицкий В. В. Особенности метода повторного воздействия при развитии силы мышц кисти у студенток Витебского государственного медицинского университета с использованием ручного экспандера.....	178
Судьина Л. Н., Чигишев Е. А., Козырева О. А. Некоторые особенности реализации идей спортивно-образовательной среды училища олимпийского резерва.....	181
Супрун Д. Н. Психологические условия развития мотивации сохранения здоровья у психологов в сфере специального образования.....	186
Толкунов А. В. Здоровый образ жизни: от теории к практике.....	191
Торопов В. А., Базаров И. С., Дудчик В. И., Волошин Г. Г. Зависимость состояния уровня подвижности в суставах и других физических качеств от типов телосложения и типов высшей нервной деятельности.....	194
Туревский И. М. Исследование динамики развития психомоторных качеств учащейся молодежи, проживающей в неблагоприятных факторах окружающей среды, как средство формирования экологических компетенций магистрантов физической культуры.....	198
Усманходжаев Т. С., Нуриддинова М. М., Чоршамиев Н. А. Роль подвижных игр в повышении двигательной активности детей.....	202
Чевелев А. В., Поливач А. Н., Кульбеда В. С., Слабодчик П. П. Исследование оценки уровня физического развития студенток IV курса основного отделения учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет».....	205
Черногоров Д. Н. Методика базовой физической подготовки учащихся основной школы в системе занятий кроссфитом.....	208
Эльман К. А., Срыбник М. А. Психолого-педагогические проблемы физической культуры студентов Сургутского нефтяного техникума	211
Юрченя И. Н., Пшонка В. И. Физическая подготовленность студентов исторического факультета как компонент профессиональной успешности.....	214
Яворская М. С., Фомченко О. Ф. Спортивное волонтерство как способ самореализации студенческой молодежи.....	218
Яковлев А. Н., Врублевский Е. П., Севдалев В. С. Потребностно-мотивационные особенности физкультурно-спортивной деятельности студенток различных вузов.....	224
Яковлева Ю. А., Гладенкова В. П. Использование корригирующих и дыхательных упражнений на занятиях лечебной физической культурой со студентами, имеющими высокую степень близорукости.....	228

2 АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

Seudaleva A. S., Trubilova M. A. Methodology of teaching foreign (english) language for students-volunteers of sporting events.....	232
N. Spirin, N. Abramov Comparison of rules for sport: boxing on olympic games 2012 and 2016.....	235
Алейник Е. А., Севдалев С. В., Иванец А. Я. Исследования физической подготовленности юных хоккеистов в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.....	238
Анискевич И. С., Семёнов Е. Н., Козлов Я. Е. Тактика ведения матча в футболе.....	241
Берестяная А. Н. Психолого-педагогическое сопровождение в пауэрлифтинге	

в период подготовки к соревнованиям.....	246
Бондаренко А. Е. Использование имитационного моделирования специальных упражнений в подготовке бегунов на короткие дистанции.....	249
Бондаренко К. К. Кинематические характеристики выполнения ударов в карате.....	253
Бурлакова Е. В., Кучерова А. В. Особенности планирования специальной физической подготовки в предсоревновательном мезоцикле.....	257
Бусел Т. А. Допинг как актуальная проблема современного спорта.....	263
Гайков Э. А., Бондаренко А. Е., Сычова В. А. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе на основе биомеханических характеристик движения.....	266
Григорьев П. С., Гуштурова И. В. Функциональное состояние нервно-мышечного аппарата у юных боксеров 9–13 лет с различным уровнем вегетативной регуляции сердечного ритма.....	270
Гутников Г. Ю., Андрианов М. В. Развитие выносливости у учащихся 13–14 лет на занятиях лыжными гонками.....	273
Двойникова Е. С., Аветисян В. А. Современные проблемы физической культуры и спорта у школьников и студентов.....	276
Дунаев К. С. Вопросы перспективного развития российского биатлона на современном этапе.....	281
Ежова А. В. Специфика психологических факторов в изучении защитных действий в волейболе.....	284
Загrevский В. И., Загrevский О. И. Бионические принципы в математической модели целенаправленных движений человека.....	290
Захарьева Н. Н., Коняев И. Д. Физиологические маркеры танцоров высокой квалификации с различной степенью выраженности психоэмоционального напряжения на соревнованиях.....	296
Зуева А. А., Двойникова Е. С. Роль физической культуры в работе с молодежью в современных условиях.....	301
Ковалёв К. А., Ковалёва О. Н. Актуальные проблемы шахмат.....	303
Кожедуб М. С. Сравнительный анализ компонентного состава тела легкоатлетов в разные фазы овариально-менструального цикла.....	308
Конох А. П., Воронцов А. И. Травматизм в женском боксе.....	313
Константинова А. В., Романов И. В. Становление пляжного футбола в мире и Республике Беларусь.....	317
Коняев И. Д. Психофизиологические характеристики танцоров высокой квалификации с различной степенью психоэмоционального напряжения.....	321
Коробейников Г. В., Коробейникова Л. Г., Борисова О. В., Дудник А. К., Воронцов А. В. Психофизиологическое состояние и мотивация у борцов высокой квалификации.....	327
Курако А. А. Развитие гимнастики на Гомельщине в первой половине XX века.....	330
Курако А. А. Развитие спортивных видов гимнастики на Гомельщине во второй половине XX и начале XXI века.....	333
Кучеренко В. С., Добровольская Н. А., Годз Л. А., Нескреба Т. А. Инновационная технология формирования психофизической готовности у атлетов в традиционном карате.....	339
Латина А. А., Колесник А. С. Психофизиологическая оценка эмоциональной стойкости у спортсменов.....	343
Лашкевич С. В., Шеренда С. В., Трофимович И. И. Морфологические особенности высококвалифицированных женщин-спринтеров.....	348

Лозовая М. А. Спорт как стержень нации.....	351
Махалин А. В., Сипатрова А. Г., Попова Е. В., Прохорец С. А., Петунина А. Б. Особенности морфологических показателей у юношей алтайской национальности, занимающихся единоборствами.....	353
Момотова А. Н. Конфликтность отношения к допингу спортсменов высокой квалификации (на примере тяжёлой атлетики).....	357
Причинич А. Е., Лубкова М. Н. Характерные особенности основных этапов обучения технике гребли на байдарках и каноэ.....	360
Рожков В. О., Шестерова Л. Е. Взаимосвязь техники замаха молота с соревновательным результатом квалифицированных метателей молота.....	363
Романов И. В., Баранаев Ю. А. Применение инновационных технологий в беговой тренировке десятиборца.....	367
Свечкарёв В. Г. Профессиональный спорт как метод управления обществом.....	373
Севдалев С. В., Врублевский Е. П., Кожедуб М. С. Особенности предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье.....	378
Сиводедов И. Л., Купчинов Р. И. Организационная государственная система поиска и отбора перспективных школьников.....	381
Смирнов С. В., Ушканов С. В. Проблемы спорта в современном обществе.....	384
Соболев Д. В., Суханова Е. В., Горлова С. Н. Педагогические факторы успешности в женском спорте.....	388
Тангриев А. Ж. Методические особенности применения нетрадиционных средств общей физической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов.....	392
Усманходжаев Т. С., Чоршамиев Н. А. Динамика восстановления работоспособности юных борцов курашистов в условиях Узбекистана с жарким климатом.....	396
Усович В. Ю., Нарский Г. И. Некоторые подходы к оптимизации физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта.....	399
Федорович Е. А., Хвесюк Д. А. Проблемы и недостатки современного кроссфита.....	402
Черепанова И. О. Использование функциональных проб для оценки координационных способностей фигуристов.....	406
Черногоров Д. Н. Базовая физическая подготовка как компонент общей физической подготовленности квалифицированных тяжелоатлетов.....	409
Чумак А. П., Барановский В. Н., Железная Т. В. Содержание экспериментального учебного плана тренировочных занятий юных легкоатлетов.....	414
Чурикова Л. Н. Оптимизация специальной подготовленности лыжников-спринтеров.....	417
Чухланцева Н. В. Базовые упражнения кроссфита как средство развития физических качеств юных черлидеров.....	419
Шестиловская Н. А. Соотношение индивидуальных стилей саморегуляции и копинг-стратегий паралимпийцев.....	423

3 НАУЧНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Бабалич В. А. Использование средств плавания в реабилитации больных детским церебральным параличом.....	430
Бегидова Т. П., Бегидов М. В. Правовые основы и опыт инклюзивного высшего образования.....	434
Даниленко О. С., Тозик О. В., Лукьяненко Н. Ю. Физическая реабилитация постинсультных больных.....	440
Калиновская Т. Н., Спивак Ю. П., Нескреба Т. А. Целесообразность применения лечебной физической культуры для лечения и реабилитации больных с рассеянным склерозом.....	444
Клочко Н. В., Логвина Т. Ю. Систематизация средств фитбол-аэробики для решения задач физического воспитания в работе с детьми дошкольного возраста.....	449
Ключников А. В., Васильцов В. И., Бобылев А. С. Анализ физической подготовленности курсантов университета гражданской защиты МЧС Беларуси и пути ее совершенствования.....	454
Кобец Е. А., Трофимович И. И. Анализ функционального состояния мышечного корсета студенток подготовительной группы при занятиях пилатесом.....	457
Котовенко С. В. Современные подходы в регистрации функциональных показателей высококвалифицированных спортсменов.....	462
Лисаевич Е. П., Костырко М. Ф. Использование физических нагрузок определенной направленности.....	465
Литвин Ф. Б., Брук Т. М., Осипова Н. В., Шукаева А. В. Динамика вариабельности сердечного ритма в течение учебного года у мальчиков 8–9-летнего возраста из разных радиоэкологических мест проживания.....	469
Логинов Д. В. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью массажного ролла.....	472
Михалевич В. А., Ключников А. В., Бобылев А. С. К вопросу о комплексной оценке профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся учреждений образования Министерства по чрезвычайным ситуациям.....	476
Новиков А. Д., Бойченко А. М. Методика выявления предрасположенности к различным стилям плавания на основании антропометрических показателей начинающего пловца.....	479
Панкова М. Д., Кулеш И. Н. Коррекция функционального состояния пациентов после артроскопической операции коленного сустава при разрыве мениска в условиях поликлиники.....	484
Питкевич Э. С., Тишутин Н. А. Особенности вегетативной регуляции сердечного ритма при выполнении пробы Мартине-Кушелевского у лиц с различным исходным вегетативным статусом.....	489
Самуйлов Д. Н., Писаренко В. Ф., Малышева Е. А., Щур А. В. Физиологическая оценка динамики физической подготовленности студентов Белорусско-Российского университета.....	495
Сысоев А. В., Суханова Е. В., Горлова С. Н. Модельные показатели соревновательной деятельности баскетбольных команд студенческой лиги.....	499
Сысоев А. В., Волков В. К., Кленин Н. Н., Козлов В. И. Конструктивный подход в физической культуре и спорте.....	502

Терехина Е. С., Шляпников Н. В., Каплун И. Г. Влияние физической активности на характеристики сна студентов медицинского университета.....	507
Тонкопей Ю. Л., Коробкова Ю. С. Теоретико-методическое обоснование физкультурно-реабилитационных мероприятий для людей с нарушениями зрения.....	510
Филиппов М. М., Ильин В. Н., Пастухова В. А., Портниченко В. И. Интенсификация восстановления спортсменов после физических нагрузок в горах путем вдыхания газовой смеси с $PO_2 = 160$ мм рт. ст.....	516
Цыганков А. Ю, Двойникова Е. С. Инновационные подходы как способ формирования здорового образа жизни студентов	519
Шеренда С. В., Молчанов В. С. Использование атлетической гимнастики как средства оздоровления при ожирении.....	522

4 СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Абрамович П. А., Цыркунова Г. М., Грушник А. В. Использование туристско-рекреационного потенциала малого исторического города Каменец в формировании регионального турпродукта.....	526
Балаева С. И. Анализ лечебно-оздоровительного туризма Кабардино-Балкарской Республики и его место в развитии туристского агентства «Бюро по туризму и экскурсиям».....	530
Бутько А. В. Спортивное волонтерство в студенческой среде.....	534
Елсаков И. В. Условия и организация профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учреждения образования «Центр повышения квалификации руководящих работников и специалистов Министерства внутренних дел Республики Беларусь».....	537
Колеснёв Ю. В., Пташиц А. Я., Кветинский С. С. Физическая культура и спорт как средства повышения уровня физической подготовленности будущих специалистов транспорта.....	542
Рыбакова Е. В., Султанова Р. М, Гаязова Г. А. Анатомическая эволюция человека и технологический компонент жизнедеятельности.....	546
Снежицкий П. В. Социально-экономические аспекты физического состояния представителей сельского сообщества Республики Беларусь.....	550
Цыгура Г. А. Нормативно-правовые возможности реализации целей устойчивого развития специалистами физического воспитания и спорта в Украине.....	559